

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2015年 11月10日 第54号

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
http://Kenkotonoka.i.sakura.ne.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711



もみじをバックにハイ！チーズ

もみじ・りんご狩り

友の会一泊旅行

福島

恒例の一泊旅行は10月25日・26日福島県北部へ。41名が参加しました。晴天の中、滑らかな口調のガ

磐梯ドライブインで温かい蒸

し料理の昼食をいただき、

別腹？スーパードライ、プレミアム、黒ビール3杯の試飲を楽し

アサヒビール工場へ。ビール

の原料は麦芽とホップと水に、米・コーンスターチなどを使用するそうです。仕込み釜を見学、話を聞きました。いくつもの釜を通った麦汁を発酵させて、おいしいビールができるのだそうです。

そのあとは「安達ヶ原ふるさと村」を散策し、宿泊の岳温泉・樺平ホテルへ。夜の宴会では、作文ゲームやばか面踊りで盛り上がりました。月夜の中、露天風呂や薬草風呂も堪能しました。



りんご狩りでジョナゴールド、サンふじ、王林の三種類を食べ比べおなかいっぱい。

2日目の「浄土平」は前日の雪のため、磐梯吾妻スカイラインが凍結し、通行止めになり、途中で引き返すことに。残念でしたが、山の中腹の紅葉を楽しみ、りんご狩りとなりました。帰りのバスはガイドさんも加わりカラオケ大会のように。また来年の旅行をいっしょにと声をかけあい、帰途につきました。

(森岡)

参加者の声

安達太良の空も、カラマツの紅葉もとてもきれいでした。入会して半年、旅行は初めての参加。次回も参加したいです。

松村繁子（一之江）

太陽に照らされて美しく輝く紅葉をバスの窓から見る事ができて、久しぶりに感動しました。昼食もそれぞれ味わいがあった、とてもおいしかったです。

石井栄子（松島中央）

ビール工場の見学。直径7メートル、高さ20メートルのタンク貯蔵量は、350ml缶を毎日飲んで4000年かかるとの説明に、びっくりしながら試飲を楽しみました。

小宮山官鑑二（南葛西）

江戸川健康友の会は、今年も「仲間増やし月間」として、10月から12月まで50名以上の会員を増やす活動にとりこんでいます。

この「月間」は、「無差別・平等」の医療・介護制度の充実にとりくむ民医連（民主医療機関連合会）の医療事業活動を地域から支える共同組織としての役割を担いつつ、誰でもが安心して住みつけられるまちづくりのために取り組まれます。

友の会では、9月に開いた幹事会で「月間」の意義や目標について話し合うと共に入会申込み書や、サークル活動紹介、写真ニュースの掲示、各診療所に「友の会コーナー」を設けて、入会を呼びかけるなどの具体的な活動方針を決

め、目標を必ず達成することを確認しました。

これまでに、お食事会や小物づくりサークル、婦人科健診、旅行

大きくしたい友の会

10月～12月「仲間増やし月間」の成功を

などで入会者が増えていきます。

友の会では、困りごとを支援する助け合い活動にもとりこんでいきます。

10月初旬、東小松川の会員、尾田さんから「庭の草取りをしてほしい」との依頼がありました。さっそく会員ボランティアが出向き、きれいに除草。

後日その庭を見た近所の住民から「誰にやってもらったの」と聞かれた尾田さんが「友の会に頼んだのヨ」というと、「私もそんな会に入りたい。今は主人と二人元気ですが、先のことを考えて今から入会しておきたい」と言われたそうです。その後、友の会から資料を送りさっそく入会してもらいました。

友の会では「知り合って、助け合って」の合言葉で、会員が会員を増やす「月間」運動にしていこうと取り組んでいます。

日帰りバス旅行

日本一の大仏様がある 鋸山日本寺へ

10月13日、松島・中央支部『いつでも元気』誌の読者会で小型のバスを借り、日帰りバスハイキングに行ってきました。天気も良く温かい絶好の旅日和でした。

市原サービスエリアから鋸山に行く途中、休耕田を利用したらしいとても広い太陽光発電所があり皆びつくり。江戸川区ではあり得ない光景でした。

東京湾は穏やかで海の色が青くキラキラと光っていてとても綺麗、遠く大島などの島影も見え気持ちい景色で、海を見るのが好きです。



自然の山を掘った大仏様の前で

かしらねー。こっちじゃない・でも広いわねなどとおしゃべりしながら、楽しく観光できました。
(松島・中央)
猪瀬悠紀子

“憲法いかし命まもれ”

10・22国民集会開かれる

社会保障の充実や医師・ 員と処遇改善 戦争法ストツ
看護師・介護職員的大幅増 プなどを求めて、10月22日



東部東葛地域の仲間とともに

「憲法いかし、いのちまもる国民集会」が日比谷野外音楽堂でひらかれ3500人が集まりました。

主催者あいさつで医労連の中野千香子委員長は、医療や介護の充実を求めて数々の成果を得てきたものの、財界やアメリカの圧力を受けた安倍政権による攻撃はさらに強まると強調。現場

からのリレートークでは、精神科医の香山りかさんが「みんなで声を上げれば何かが変わる」と力強いエールが送られました。

この日の集会では、患者、医師、介護士、看護師などを支え、戦争につながる新

各分野のリレートークも行われました。「オール沖縄」のたかいかいを報告した上地大(うえち・だい)さんは、「辺野古埋め立ての承認取り消しを表明した翁長知事を支え、戦争につながる新

10・22国民集会アピールから

国の責任で、いのちと人権が大切にされる社会保障の充実を！

医療・介護の負担増、営利化反対、診療報酬のマイナス改定を許すな！

ストツプ戦争法、平和なくして医療・介護なし！

医師・看護師・介護職員などの大幅増員・処遇改善！



銀座・東京駅方面に向けてパレード

基地建設を断念させ、戦争しない日本の歴史を守ろう」と呼びかけました。

東京医連介護部会の漆原沙織さんは、「介護職員不足で負担が増しています。安倍政権は、介護離職をなくすというが、何も分かっていない。介護制度を根本から変えないと解決しません」と批判しました。

集会には江戸川健康友の会から10名が参加。東部東葛地域の仲間150人とともに、集会後、銀座・東京駅方面に向けて元氣よくパレードを行いました。

10回目をむかえた



婦人科健診

今年も10月を中心に、今年で10回目を迎えた世界規模で展開される乳がん早期発見啓発運動「ピンクリボン・キャンペーン」が行われました。江戸川健康友の会では、10月12日に、マンモグラフィによる乳がん健診とともに子宮がん健診を実施しました。通知されます。

今年で10回目を迎えた婦人科健診には、区内各地から44名の方が受診されました。2006年にスタートした友の会婦人科健診の受診者は、今年で411名となりました。受診結果は、約3週間後に郵送で通知されます。



「毎年受けることで安心につながる」と受付で

健診を終えた方々は、「今年の結果はどうか」と気にされながら帰って行きました。女性の健康は、自分だけでなく、家族にとっても大切なこと、また社会にあって、女性

元気なことはとても大切です。江戸川区内の死亡者数は約4500人で、うち1500人が、がんで亡くなっています。全国では、毎年約1万人の方が乳がんで亡くなっています。周りの人、知人に健診をすすめてみましょう。

男の時間

木彫りサークル始まる

いつもにぎやかな一之江センター

健康友の会の一之江センターは、春江一之江江瑞江・篠崎などの地域から会員が集う「地域の居場所」となっており、毎週火・水・木曜日にオープンしています。これまで、水曜日は「男の時間」に加えて、中村さんの指導で「木彫り」

がはじまりました。初めは木に慣れることから「茄子のレリーフ」。「彫刻刀を持つなんて小学校以来」という声が飛び交う中、白木に丸みを帯びた茄子の形が浮き彫りにされていきます。



茄子のレリーフに挑戦

男の料理・全国乾麺試食会も定着。尺八にひかれてセンターを訪れる方の入会者もあり、「一之江センター」はいつもにぎやかです。また、火・木曜日の小物づくりでは、来年一月東京ドームで開催される「国際キルト展パトナーシップキルト」にみんなで応募しました。

インフルエンザ予防接種 友の会割引券をご利用ください

今年もインフルエンザの予防接種を受けて元気な冬季を過ごしましょう。友の会と連携する区内三カ所の診療所で利用できます。

3402円で受けられます。
(3780円のところ)

友の会 クリスマス うたごえ喫茶

みんなで歌えば生き生き元気！
ケーキとワイン片手に思いっきり
大きな声で歌いましょう

いつ 2015年12月23日(祝)
14:00~17:00

どこで 葛西みなみ診療所5Fホール
会費 1人 500円(ケーキワイン付)

酒類などの飲物については希望者に実費でご用意させていただきます。準備の都合上事前に参加申込みのご連絡を下さい。

江戸川健康友の会
(Tel) 5679-7130 (FAX) 5679-7131



佐賀県

東小松川 成平正英

みなさん、佐賀県の嬉野、聞いたこと、行ったことがありませんか。佐賀県の南西部にあり、すぐ隣は長崎県です。人口は2万7千人で嬉野市となっています。

中学校でも生産した日本一の嬉野茶

嬉野の地に入ると、他と景観がまるで違います。周りの丘陵地はお茶畑が広がっています。中学校の頃は、学校に茶畑があり、男性は、肥溜めから肥料をかついで

がっています。嬉野川の両側には、ホテルや旅館が建ち並んでいます。嬉野はお茶と温泉で有名な所です。嬉野の深蒸し茶は、全国大会でも日本一になるなど、ほんとうに美味しいです。

運びました。茶摘みは手で行い、摘んだ葉を製茶にして、売れた分が吹奏楽の楽器購入などに充てられています。温泉は、各家庭にも引かれ利用していました。寒い

現在は、湯豆腐でも評判になり、近くには焼き物で有名な有田もあります。家族で来る方も多いです。観光では、大正ロマンを感じさせるゴシック風のシーボルトの湯は、観光客・市民の憩いの場所となっています。また、樹齢350年の大茶樹は枝張り80平方メートル、樹高46メートルあり、天然記念物に指定されています。3段からなる轟の滝も憩いの場となっています。

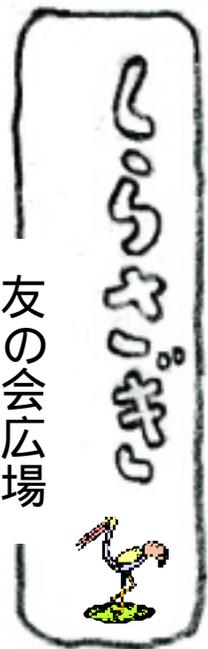
私が、中学生の頃は、学校に茶畑があり、男性は、肥溜めから肥料をかついで

り、風情がありました。

冬は2回ぐらい温泉風呂に入っていました。毎日、温泉に入っていると肌がつるつるでいい肌だったと思います。川のほとりには、湧

町、嬉野にぜひ行ってみてください。

<p>小物作りサークル 季節に合わせた小物を作りましょう 今月は 11月16日(月) 14時~16時 参加費：700円 新小岩診療所 3階会議室</p>	<p>カラオケお楽しみ会 楽しく歌いましょう 11月20日(金) 13時~16時 会費：900円 「居酒屋こうし」 申込先： 新小岩診療所 .03-3651-2944</p>	<p>着物リメイクの会 着なくなった着物で洋服や小物づくり 毎週 金曜日 10時~15時 葛西みなみ診療所 5階ホール 参加無料・お昼持参。</p>	<p>囲碁・将棋クラブ 毎週 金曜日 14時~16時 新小岩診療所 3F会議室 参加無料です。 みなさんの参加をお待ちしております。</p>	<p>ユカリナ サークル アミティエ 木の音色を奏でませんか 第1・3木曜日 10時~12時 葛西みなみ診療所 5Fホール 入会、見学いつでもどうぞ。直接会場へ。</p>	<p>さわやか喫茶 楽しく元気になるあなたの居場所 毎週 月曜日 (祝祭日は休み) 食事代コーヒー付 600円 葛西みなみ診療所 5階ホール</p>	<p>健康体操教室 楽しく体を動かそう！ 第2・4土曜日 10時30分~12時 葛西みなみ診療所 5階ホール 参加費：200円</p>	<p>健康づくりウォーキング 毎月 第3土曜日 葛西駅 地下鉄博物館前集合 9時30分集合出発 コースは、参加者の希望で決めています。 雨天中止。直接集合場所へ。</p>	<p>うたごえ喫茶 楽しく歌って元気になるう 毎月第4土曜日 14時~16時 葛西みなみ診療所 5Fホール 11月はお休み</p>	<p>手芸サークル 毎月第1・2・3水曜日 13時~16時 葛西みなみ診療所 5階ホール 参加無料ですが、作品づくりの実費をいただきます。</p>	<p>一之江センター 毎週火・水・木10時~15時 みなさんの来所をお待ちしています。 一之江ハーモラス 第2(土)14~16時 小物作り 月/火/水 10~15時 男の時間 第1・3(水)11~15時 場所：一之江内科4階</p>
---	--	---	---	--	---	--	--	--	--	---



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
 仲秋の星を集めて国分寺
 たつぷりと地の物喰うて良夜なり
 下総の気まぐれ日和胡麻叩く

川柳

清新町 石川 優
 活躍は今更まして子作りは
 爆買いは百円シヨップ五点程
 完熟のフジに染みたる陽を食す

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

西一之江 永井 嶽
 TPP稲穂は無心に頭たれ
 露草や母の遺品を処分する
 村道の遠景の中鳥渡る

南葛西 小宮山 鑑二
 男の子名前決まった五郎丸
 巖窟王恐れ入ったよ二十年
 ドラフトで最強チームがエース当て

三郷市 石塚ふさ子
 朝日背に八条橋を赤ヘルでとどける
 主の朝ごはん
 ゆれる秋桜散歩道孫のおさがり軽い靴
 まだ緑紅葉がぬれる秋しぐれ



短歌

西瑞江 豊田 育子
 はるばると美女は来たりぬこの国に王妃のマスクもミイラとなりて
 ノモンハンの事件は戦史に秘めしまま司馬遼太郎さへ筆を握らず
 機銃掃射の弾を逃れし日の記憶八十歳のわれを襲ふも

西葛西 穂坂 喜久子
 上げ底の昔は菓子幅きかず今はオレオレ年寄り泣かす
 鈍行は趣みえる良さがあ時^{とき}間をとりたし老後の旅は
 暴飲はダメヨダメダメ暴食も心ウキウキ魔の手は迫る

エッセイ

『積極的平和主義』は紛争地に何をもたらすか

松島 村越はるみ

10月11日(日)グリーンパレスでの「講演と歌の集い」は、午前中雨天のため心配しましたが、80名を超える参加者で会場はいっぱいになりました。

講演はJVC(日本国際ボランティアセンター)代表理事の谷山博史さんに表記のテーマでお話いただきました。「私たちNGOは思想的には憲法九条が規定しているように非軍事であり、現地住民と同じ目線で活動している」「日本国憲法前文には『われらは、いずれの国家も、自国のことにみに専念して他国を無視してはならないのであつて…』とあるが、日本NGOはこの理念をバックボーンにしている」と語られました。

「安倍首相はNGOを守るために自衛隊の派遣をいうが、アメリカや自衛隊が来るとむしろ危

険という現実がわかっていない」と一喝。さらに「紛争地で我々が安全に活動できるのは、日本は欧米とは違い、武力を使わない国であるという信頼があるからだ」と力を込めました。

二部の歌声リードは、「東京うたごえ」事務局長の小熊啓さん。ギター片手に、全国の平和活動を支援する、音楽活動をしている方です。懐かしいうたごえやそれにまつわる戦争についてのトークなど、一段とパワーアップした感じで、歌とトークで私たちを引き込みました。圧巻は、日本国憲法前文の独唱。力強い歌声と前文の格調の高さに改めて聞き入った人が多かったのではないのでしょうか。

つどい最後の私たちの今の決意を表した「アピール文」の読み上げは、会場から大きな拍手がわきおこり、みんなの気持ちが一つになったように思えました。

みなさん、戦争法廃止へ向けて、共に進みましょう。

役立つ健康メモ 34 薬の話

インフルエンザにかかってしまったら？

Q：インフルエンザにかかったら、抗インフルエンザ薬を必ず飲まないといけないのですか？

A：インフルエンザにかかると40度近い高熱が出てつらいですね。しかし、熱を出すことでインフルエンザウイルスを攻撃し、弱らせているのです。抗インフルエンザ薬には、タミフル、イナビル、リレンザなどがありますが、日頃から健康な人であれば、これらの薬を使わなくても、A型で4～5日、B型で5～7日ほどで自然に治ります。

薬は、「熱や頭痛などのつらい症状を少しでも早く治したい」と希望する患者さんや体力を消耗することで症状が悪化したり、命にかかわったりする可能性がある場合などに使われます。

Q：抗インフルエンザ薬を使ったらすぐによくなったという人の話も聞きますが。

A：抗インフルエンザ薬はウイルスが増えるのを抑えられますが、退治することはできないので、

服用開始のタイミングが重要です。発症後48時間以内に服用しないと意味がありません。

しかし薬を使ったとしても熱が一日早く下がる程度です。さらに、副作用には共通して、吐き気、下痢、頭痛、熱が下がりすぎる、異常行動を起こすなどの危険があります。とくにタミフルは、子どもの異常行動があいついで報告されたため、国は2007年3月から10代の子どもへの使用を原則禁止しました。

発熱にはアセトアミノフェン(カロナールなど)という解熱鎮痛剤なら副作用も少なく、必要なときに使うだけなので、おすすめです。

Q：インフルエンザのとき使ってはいけない解熱鎮痛剤があると聞きましたが。

A：作用が強力なジクロフェナクやメフェナク酸(ボルタレン、ポンタールなど)はインフルエンザにかかっている人への使用が禁止されています。脳炎・脳症を起し、手足の麻痺や最悪の場合は死に至るなどの危険があるからです。

家にある解熱鎮痛剤を使うときでも、自己判断せずに、医師や薬剤師にご相談ください。

民医連機関誌「いつでも元気」より抜粋

編集後記

今年も11月になってしまいました。暑い夏、熱中症で倒れ救急搬送された人が過去最高になりましたが、国会前も連日戦争法案反対の熱気に包まれ、大勢の人々が駆けつけました。若者を先頭にママの会から年金者まで今も続いています。なんとしても廃止にしたいですね。今年のノーベル賞では、二人の方が受賞し大変な話題になりました。大村智さんの「何かひとつでも人のためになることができないか、いつも考えてきた」とこの言葉にとっても感動しました。

今この国の平和が脅かされる事態になりかねない、そんな不安の中で憲法9条をノーベル平和賞にという署名が続いているそうです。さらにヒバクシャ遊説inヨーロッパの行動。被爆者団体の方たちが病んだ身体も厭わず海外に出かけて行き、被爆体験を証言し、核兵器廃絶・戦争ノと訴えているその姿に本当に頭が下がります。この二つの取り組みこそ真にノーベル平和賞に値するのではないのでしょうか。いつの日か受賞できることを願って私もできること頑張りたいなと思っています。

(猪瀬)

どこの処方箋でもお受けいたします

なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、おくすり手帳をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

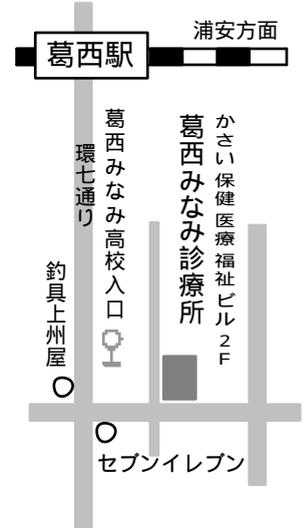
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かさい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

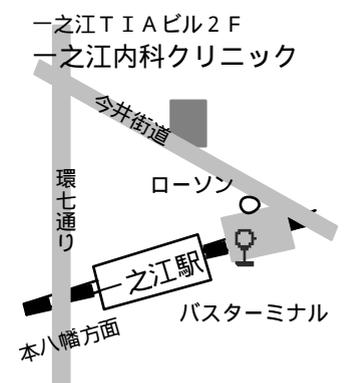
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一 (松村所長)	松村所長	畔上卓昭	松田祐子	松村所長
午後	予約外来 松村所長	予約外来松 村所長	休診： 往診など	予約外来 松村所長	松田祐子	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	元田
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	訪問診療 高野	高野所長	訪問診療 宮崎	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



休診日は日曜・祭日・年末年始
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。